

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023



EMENTA

De 2 a 6 de Janeiro

| DIA | PRATO | EMENTA | Kcal |
|---|-------------|--|-------|
| 2ª-feira | Sopa | Creme de Abóbora com nabo aos cubos | 80 |
| | Prato | Almôndegas de aves ^{1,6,12} com tomilho, com esparguete ¹ e salada de alface, milho e cenoura ^{1,6,12} | 443 |
| | Vegetariano | Ratatouille estufado com soja ⁶ , esparguete ¹ e salada de alface, milho e cenoura | 388 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 3ª-feira | Sopa | Brócolos | 89 |
| | Prato | Salada de Bacalhau ⁴ fresco com grão (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura ao cubo, couve de bruxelas e feijão verde) e ovo ³ ralado | 417 |
| | Vegetariano | Salada de grão (grão estufado com batata, cenoura, couve de bruxelas e feijão verde) | 344 |
| | Sobremesa | Gelatina de ananás/Fruta da época | 69/44 |
| 4ª-feira | Sopa | Feijão verde | 84 |
| | Prato | Carne de porco estufado com arroz de branco ,milho, ervilhas e feijão verde cozidos | 569 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com tomate arroz branco ,feijão verde, courgete e milho cozidos | 438 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 5ª-feira | Sopa | Feijão branco com cenoura aos cubos | 105 |
| | Prato | Pescada ⁴ estufada com pimentos (lascas), com massa macarronete ¹ e salada de alface, couve roxa e beterraba | 447 |
| | Vegetariano | Feijão encarnado estufado com milho, curgete com massa macarronete ¹ e salada de alface, couve roxa e beterraba | 475 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 6ª-feira | Sopa | Creme de alho francês com courgete aos cubos | 96 |
| | Prato | Perna de Peru assada com ervas de provence (desossada) com arroz de lentilhas e salada de tomate, pepino e cenoura | 426 |
| | Vegetariano | Empadão de arroz com lentilhas e salada de tomate, pepino e cenoura | 361 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| Fruta da época: Clementina; Maçã Vermelha; Laranja | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga
Cédula Profissional 0841N

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE

ANO LECTIVO 2022-2023

EMENTA

De 9 a 13 de Janeiro



| DIA | PRATO | EMENTA | Kcal |
|--|-------------|--|-------|
| 2ª-feira | Sopa | Grelas | 79 |
| | Prato | Empadão de arroz com atum ⁴ , salada cenoura, alface e milho | 472 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão catarino com legumes estufados (curgete, lombardo) com salada de alface, milho e cenoura | 566 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 3ª-feira | Sopa | Juliana | 102 |
| | Prato | Perna de frango assada com alecrim com massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e couve roxa | 440 |
| | Vegetariano | Soja ⁶ e couve de bruxelas estufadas com massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e couve roxa | 429 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 4ª-feira | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 81 |
| | Prato | Abrótea ⁴ estufada com molho de tomate (lascas) com batata no forno e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete) | 261 |
| | Vegetariano | Salteado de cogumelos ¹² e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno | 363 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 5ª-feira | Sopa | Espinafres | 79 |
| | Prato | Carne à Lavrador (carne de porco aos cubos guisada com feijão, cenoura, lombardo e macarronete ¹) | 365 |
| | Vegetariano | Feijão estufado, massa macarronete ¹ , cenoura e lombardo | 434 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 6ª-feira | Sopa | Creme de ervilhas | 114 |
| | Prato | Filete de paloco ⁴ no forno com tomilho com arroz de branco e salada de tomate, alface e milho | 401 |
| | Vegetariano | Ervilhas, couve branca e curgete estufados com arroz branco e salada de tomate, alface e milho | 445 |
| | Sobremesa | Pudim de caramelo ⁷ / Fruta da época | 89/44 |
| Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; Melão | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga
Cédula Profissional 0841N

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

EMENTA

De 16 a 20 de Janeiro

| DIA | PRATO | EMENTA | Kcal |
|---|-------------|---|------|
| 2ª-feira | Sopa | Creme de abóbora com couve coração | 80 |
| | Prato | Hambúguer de aves ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura com arroz de grelos e salada de tomate, couve roxa e cebola | 436 |
| | Vegetariano | Hambúguer de couve flor ^{1,3,6,7,12} no forno com arroz de grelos e salada de tomate, couve roxa e cebola | 422 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 3ª-feira | Sopa | Creme de Beterraba com curgete aos cubos | 108 |
| | Prato | Abrotea ⁴ com batata cozida e legumes (couve coração, couve flor e cenoura) ovo cozido ³ | 361 |
| | Vegetariano | Estufado de soja ⁶ fina com legumes salteados (couve coração, couve flor e curgete) com batata cozida | 384 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 46 |
| 4ª-feira | Sopa | Feijão verde | 87 |
| | Prato | Arroz de aves com salada de tomate, cenoura e pepino | 429 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino | 501 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 5ª-feira | Sopa | Alho francês | 96 |
| | Prato | Red fish ⁴ estufado com coentros, massa de cotovelinhos ¹ e courgete, feijão verde e brócolos | 360 |
| | Vegetariano | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e courgete) com massa ¹ cotovelinhos e courgete, feijão verde e brócolos cozidos | 486 |
| | Sobremesa | Gelatina de morango | 69 |
| 6ª-feira | Sopa | Grão com espinafres | 119 |
| | Prato | Jardineira de porco (Batata, carne de porco aos cubos, ervilhas, milho e cenoura) | 421 |
| | Vegetariano | Jardineira de lentilhas (batata, lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura) | 345 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| Fruta da época: Pêra; Laranja; Maçã Golden | | | |

casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga
Cédula Profissional 0841N

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

EMENTA

De 23 a 27 de Janeiro

| DIA | PRATO | EMENTA | Kcal |
|--|-------------|--|-------|
| 2ª-feira | Sopa | Creme de cenoura com brócolos picados | 98 |
| | Prato | Arroz de pescada⁴ / Abrotea⁴ , coentros, cenoura, couve roxa e beterraba ralada | 356 |
| | Vegetariano | Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de cenoura, couve roxa e beterraba ralada | 526 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 3ª-feira | Sopa | Legumes | 105 |
| | Prato | Bife de frango com cogumelos com massa¹ espiral tricolor e legumes cozidos (brócolos, couve flor e courgete cozidos) | 368 |
| | Vegetariano | Massa espiral tricolor ¹ com favas, brócolos, couve flor e tomate | 311 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 4ª-feira | Sopa | Couve flor | 114 |
| | Prato | Filete de peixe⁴ escamudo de cebolada, batata, cenoura, milho e feijão verde | 358 |
| | Vegetariano | Seitan^{1,6} de cebolada, batata, cenoura, milho e feijão verde | 571 |
| | Sobremesa | Pudim de caramelo⁷ / Fruta da época | 89/44 |
| 5ª-feira | Sopa | Puré de Feijão catarino com lombardo ripado | 118 |
| | Prato | Rolo^{1,6,12} de carne com molho de cenoura e esparguete¹ e couve roxa, cenoura e alface | 456 |
| | Vegetariano | Hamburguer de legumes^{1,6} com esparguete¹ , couve roxa, alface e cenoura | 293 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| 6ª-feira | Sopa | Creme de abóbora com massinhas³ | 102 |
| | Prato | Ervilhas estufadas com cubos de potato¹⁴ , arroz, alface, tomate e pepino | 342 |
| | Vegetariano | Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura) com arroz e salada de alface, tomate e pepino | 429 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 44 |
| Fruta da época: Maçã Vermelha; Banana; Clementina | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga
Cédula Profissional 0841N